

PENGARUH LATIHAN SASARAN MENGGUNAKAN BAN BEKAS TERHADAP HASIL *SHOOTING* PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA HIDAYATUL MUHSININ

Wan Muhlish El Abid, Edi Purnomo, Hery Kresnadi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNTAN

Email : wanabid@rocketmail.com

Abstract: This study is aimed to know the influence of target practice by using tyres against the result of shooting on goal in soccer of SMAS Hidayatul Muhsinin Kubu Raya students. The method used in this study is an experiment method. The population are the twenty students of SMAS Hidayatul Muhsinin Kabupaten Kubu Raya who join the extra-curricular. The a Hidayatul Muhsinin Kabupaten Kubu Raya who join the extra-curricular. The analysis result gained the value of $t\text{-test} = 4,662$ which is higher than the result of $t\text{-tabel} = 2,093$. Based on the result of study, it is known that there is an influence from target practice by Muhsinin Kubu Raya's students soccer.

KeyWords : *Target Practice, Used Tyre, Soccer Shooting*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sasaran menggunakan ban bekas terhadap hasil *shooting* ke gawang permainan sepakbola pada siswa SMAS Hidayatul Muhsinin Kubu Raya. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMAS Hidayatul Muhsinin Kabupaten Kubu Raya yang berjumlah 20 orang. Hasil analisis data yang diperoleh nilai $t_{\text{test}} = 4,662$ lebih besar dibandingkan dengan nilai $t_{\text{tabel}} = 2,093$. Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa terdapat pengaruh latihan sasaran menggunakan ban bekas terhadap hasil *shooting* ke gawang permainan sepakbola pada siswa SMAS Hidayatul Muhsinin Kubu Raya.

Kata Kunci : *Latihan Sasaran, Ban Bekas, Shooting Sepak Bola*

Cabang olahraga sepakbola sangat populer di kalangan masyarakat, banyaknya masyarakat baik pria maupun wanita yang ke lapangan sepakbola. Kedatangan masyarakat tersebut menggambarkan betapa besarnya animo masyarakat terhadap cabang olahraga sepakbola, walaupun masing-masing memiliki alasan yang berbeda. Ada yang datang untuk bermain sepakbola sekedar mengisi waktu luang, meningkatkan keterampilan bahkan ada yang hanya ingin menonton permainan sepakbola tersebut. Namun dari pada itu untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, itu merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk didapat dan dikuasai, jika tidak melalui proses latihan. Sucipto dkk. (2000: 7) menjelaskan tentang pengertian sepakbola sebagai berikut: “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.” Untuk itu dalam permainan sepakbola, seorang pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi seorang pemain yang bermutu dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainan sepakbola. Kemampuan dalam teknik dasar suatu cabang olahraga menggambarkan tingkat keterampilan dalam cabang olahraga tersebut. Indikator yang dapat diamati adalah penguasaan teknik dasar cabang olahraganya. Seseorang dinyatakan terampil dalam suatu cabang olahraga, apabila ia dapat menguasai teknik-teknik dasar cabang olahraga tersebut dengan sempurna. Salah satu kemampuan yang wajib dikuasai dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar *shooting*. Menurut Danny Mielke (2007: 67) dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Dengan kemampuan *shooting* yang baik tentu saja akan mudah dalam menciptakan gol dan memperoleh kemenangan dalam pertandingan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan banyak ditemui kekurangan khususnya pada *shooting* serta menjadi masalah utama yang dialami oleh para siswa. Dalam melakukan *shooting* tersebut siswa tidak dapat menguasai gerak dasar yang diharapkan, sedangkan tujuan utama dalam melakukan *shooting* adalah untuk mudah menciptakan gol dalam permainan. Kondisi yang sama juga dialami oleh para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMAS Hidayatul Muhsinin Kubu Raya, dimana dalam melakukan *shooting* ke gawang siswa dihadapkan pada masalah kesulitan dalam melakukan gerak dasar yang benar khususnya pada penempatan bola (akurasi). Selain itu juga siswa dalam perkenaan kaki terhadap bola serta posisi kaki tumpu yang seharusnya disamping bola, dalam posisi yang tidak tepat. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh para siswa peneliti mencoba menerapkan latihan sasaran menggunakan ban bekas dalam mengoptimalkan kemampuan ini, penggunaan ban bekas ini ditujukan untuk meningkatkan ketepatan dalam penempatan bola pada sisi gawang (akurasi) dalam kemampuan *shooting* sepakbola, selain itu pengembangan latihan dengan ban bekas ini juga belum pernah diterapkan pada ekstrakurikuler di SMAS Hidayatul Muhsinin sehingga diharapkan dengan latihan tersebut dapat menarik

dan meningkatkan minat serta motivasi siswa dalam pembelajaran *shooting* sepakbola yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Latihan sasaran dengan ban bekas ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan ketertarikan siswa dengan proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yang diberikan, dengan motivasi dan ketertarikan yang ada sehingga dapat mengoptimalkan prestasi yang dimiliki. Kemampuan *shooting* permainan sepakbola merupakan hasil belajar yang ditampilkan oleh siswa. Hasil belajar yang ditampilkan siswa adalah sebuah keterampilan teknik dasar dalam permainan sepakbola. Menurut Usli Lingling, Entang Hermanu, dan Iman Imanudin (2008: 41) *shooting* atau tendangan langsung ke gawang dilakukan dengan tujuan mencetak gol. Kemampuan *shooting* permainan sepakbola adalah keterampilan teknik dasar permainan sepakbola, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol dengan memanipulasi lewat tendangan menggunakan bagian kaki terhadap bola diarahkan ke bagian gawang lawan untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan/ permainan. Dalam penelitian ini akan diukur menggunakan instrument tes *shooting* bola diam dengan jarak 17 meter di depan titik gawang, hal ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan antara tes awal dan tes akhir setelah adanya perlakuan. Pelaksanaan *shooting* ke gawang merupakan hasil dari kemampuan peningkatan hasil latihan siswa ekstrakurikuler sepakbola yang diukur melalui tes awal dan tes akhir.

METODE

Metode penelitian digunakan *eksperiment*, penelitian *eksperiment* ini menggunakan model penelitian *one-group pretest-posttest design* yaitu dengan menganalisis uji beda mean dari pasangan yang ada yaitu antara *pretest* dengan *posttest*. Model penelitian *one-group pretest-posttest design* dapat digambarkan sebagai berikut :

O1 X O2

(Sugiyono, 2008)

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Hidayatul Muhsinin Kabupaten Kubu Raya yang berjumlah 20 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *total sampling* yaitu mengambil seluruh populasi yang ada. Jadi jumlah sampel yang dipakai berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi langsung dengan tes dan perlakuan terhadap sampel penelitian. Adapun teknik dalam pengumpulan data adalah terdiri dari tahapan tes awal (*pretest*) yang merupakan tes yang diberikan pada siswa sebelum siswa diberikan perlakuan selanjutnya setelah *pretest* maka sampel penelitian diberikan perlakuan dengan proses latihan sasaran menggunakan ban bekas dalam *shooting* permainan sepakbola, selanjutnya maka dilakukan tes akhir (*posttest*) dengan tujuan mengetahui peningkatan kemampuan sampel penelitian. Secara teoritik seorang atlet berlatih dari 3-5 kali dalam seminggu (Titi Juliantine, Yuyun Yudiana, dan Herman Subarjah, 2007: 35). Selanjutnya dalam

penelitian ini menggunakan siklus latihan *mesco-cycle* dengan rentang antara 3-6 minggu (Titi Juliantine, Yuyun Yudiana, dan Herman Subarjah, 2007: 28). Berdasarkan pendapat tersebut adapun *treatment* dalam penelitian ini dilakukan berpanduan dengan program latihan yaitu dengan variasi latihan dilakukan selama 12 kali pertemuan dalam waktu satu bulan. Adapun petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut: gawang ukuran normal lebar 7,32 meter tinggi 2,44 meter, dibagi menjadi 6 bidang sasaran yang sama luasnya dengan batas tali, masing-masing bidang sasaran diberi nilai. Jarak antara garis batas menenbak bola dengan gawang adalah 17 meter.

20	15	20
10	5	10

(Sumber: Sukatamsi, 1985)

Adapun teknik analisis data yang digunakan sesuai dengan bentuk dan pendekatan penelitian yang untuk menganalisis hasil eksperimen agar mengetahui apakah terhadap perbedaan antara *pretest* sebelum dan *posttest* yang telah dilakukan sebagai hasil pengaruh latihan sasaran ban bekas yang diberikan. Sebelum dilakukan uji hipotesis maka perlu dilakukan uji prasyarat. Adapun pengujian persaratan analisis dilakukan dengan uji normalitas yang digunakan adalah dengan uji *lillifors dengan kolmogorov-smirnov*, menggunakan analisis dengan *SPSS versi 17.0* dan uji Homogenitas yang digunakan adalah dengan uji *one way ANOVA (test of homogeneity of variances)*, menggunakan analisis dengan *SPSS versi 17.0*. Selanjutnya uji pengaruh yang menggunakan rumus analisis *pretest posttest one grup* menggunakan t-tes (Suharsimi Arikunto, 2006) sebagai berikut:

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil dalam penelitian ini akan menjelaskan bagaimana pengaruh latihan sasaran menggunakan ban bekas terhadap hasil *shooting* ke gawang permainan sepakbola pada siswa SMAS Hidayatul Muhsinin Kubu Raya. Penelitian dilaksanakan selama 1 bulan dimulai dari 26 Mei sampai dengan 16 Juni 2013. Pelaksanaan penelitian dilapangan terdiri dari beberapa proses dimulai dari perizinan pada pihak sekolah, pembekalan terhadap sampel, pelaksanaan tes awal, pematieran atau pelaksanaan latihan dan selanjutnya dilakukan tes akhir. Dalam

proses pelaksanaan tes dan latihan peneliti berkonsultasi dengan guru bidang studi penjaskes dan pelatih yang telah berkompeten dibidang olahraga sepak bola dan dibantu oleh beberapa mahasiswa dalam pelaksanaan tes berlangsung. Pelaksanaan tes dan latihan dilakukan di dua tempat yaitu dilapangan sepak bola Kecamatan Kakap dan lapangan sepak bola yang berada di Jalan Ampera Pontianak, hal ini dilakukan karena keterbatasan yang disebabkan bentrok dengan jadwal latihan club yang melaksanakan latihan yang sama dilapangan tersebut, namun dengan kendala tersebut tidak membatasi dan mempengaruhi semangat latihan dari para siswa.

Setelah proses pengukuran dan tes yang telah dilakukan baik tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posstest*) maka data hasil penelitian berdasarkan kemampuan yang dimiliki siswa yang berupa data kuantitatif. Data kuantitatif adalah data yang berupa angka-angka atau bilangan-bilangan. Selanjutnya data yang bersifat kuantitatif, yang berwujud angka-angka hasil tes yang dilakukan, akan dihitung dengan menggunakan analisis data statistik dengan uji beda antara hasil kemampuan yang dimiliki siswa. Adapun deskripsi data penelitian yang merupakan kemampuan hasil *shooting* ke gawang yang dimiliki siswa SMAS Hidayatul Muhsinin Kubu Raya baik tes awal maupun tes akhir disajikan pada tabel 4.1 sebagai berikut.

Tabel 4.1. Deskripsi Data Penelitian Hasil *Shooting* ke Gawang Siswa SMAS Hidayatul Muhsinin Kubu Raya

Tes	N	Min	Mak	Mean	Std. Deviasi	Median	Modus
<i>(Pretest)</i>	20	20	35	26,25	5,098	25	25
<i>(Posttest)</i>	20	15	45	34,25	8,472	35	35

Adapun deskripsi data penelitian yaitu pada tabel 4.1 berdasarkan analisis hasil *pretest* atau tes awal yang menunjukkan kemampuan siswa yang terdiri dari 20 sampel maka diperoleh hasil untuk kemampuan minimal = 20 sedangkan untuk kemampuan maksimal = 35, dan rata-rata kemampuan siswa = 26,25 selanjutnya standar deviasi adalah 5,098, sedangkan median atau nilai titik tengah = 25 dan modus atau frekuensi yang sering muncul = 25. Selanjutnya untuk *posttest* atau tes akhir diperoleh hasil untuk kemampuan minimal = 15 sedangkan untuk kemampuan maksimal = 45, dan rata-rata kemampuan siswa = 34,25 selanjutnya standar deviasi adalah 8,472, sedangkan median atau nilai titik tengah = 35 dan modus atau frekuensi yang sering muncul = 35. Selanjutnya data frekuensi dari hasil kemampuan tes awal seluruh siswa dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 4.2 Frekuensi Hasil Tes Awal *Shooting* ke Gawang Siswa SMAS Hidayatul Muhsinin Kubu Raya

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1.	32-Keatas	3	15%
2.	26-31	4	20%
3.	20-25	13	65%

Sedangkan data frekuensi dari hasil kemampuan tes akhir seluruh siswa dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 4.3 Frekuensi Hasil Tes Akhir *Shooting* ke Gawang Siswa SMAS Hidayatul Muhsinin Kubu Raya

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1.	35-Keatas	14	70%
2.	25-34	4	20%
3.	15-24	2	20%

Sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis. Adapun pengujian persyaratan analisis dilakukan dengan:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang diperoleh dalam penelitian. Uji normalitas dilakukan terhadap data dalam setiap variabel.

Berikut ini merupakan output hasil uji normalitas berdasarkan petunjuk (Duwi Priyatno, 2010) pengerjaan data menggunakan kolmogorov-smirnov yang dilakukan menggunakan SPSS (versi 17.0) dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas

	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,175>0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,218>0,05	Normal

Berdasarkan hasil tabel 4.4 tersebut terlihat nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* tiap indikator lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Berikut ini merupakan output hasil uji homogenitas berdasarkan petunjuk (Duwi Priyatno, 2010) pengerjaan data menggunakan chi-square yang dilakukan menggunakan SPSS (versi 17.0). dapat dilihat pada tabel 4.5 sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas

	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest dan Posttest</i>	0,248>0,05	Homogen

Berdasarkan hasil tabel 4.5 tersebut terlihat nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi homogen.

3. Uji Pengaruh

Adapun uji pengaruh yang dilakukan digunakan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak yaitu dengan menggunakan *uji-t* dalam hal ini adalah pengaruh latihan sasaran menggunakan ban bekas terhadap hasil *shooting* ke gawang permainan sepakbola pada siswa SMAS Hidayatul Muhsinin Kubu Raya. Berdasarkan hasil penghitungan melalui pengaplikasian rumus *uji-t* akhirnya didapatkan data pada tabel 4.6 sebagai berikut:

Tabel 4.6 Data Hasil Olahan Uji-t antara *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Shooting* ke Gawang Siswa SMAS Hidayatul Muhsinin Kubu Raya

Uraian	t_{test}	d.b.	t_{tabel}	Taraf Signifikansi
<i>Pretest dan Posttest</i>	4,662	19	2,093	5%

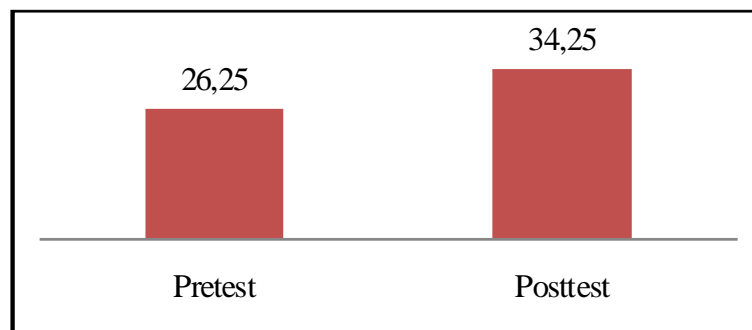
Berdasarkan tabel 4.6 setelah melalui perhitungan analisis data menggunakan *uji-t*, maka didapat nilai t_{test} yaitu sebesar 4,662, selanjutnya dengan melihat tabel statistika pada derajat kebebasan ($db=N-1$) adalah $20-1=19$ pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,093.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai $t_{\text{test}} = 4,622$ lebih besar dibandingkan dengan nilai $t_{\text{tabel}} = 2,093$ sehingga hipotesis alternatif/kerja dalam penelitian ini diterima, dan hipotesis nol ditolak. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh latihan sasaran menggunakan ban bekas terhadap hasil *shooting* ke gawang permainan sepakbola pada siswa SMAS Hidayatul

Muhsinin Kubu Raya. Adapun persentase peningkatan antara tes awal dan tes akhir sebagai hasil pengaruh dari program dan aktifitas latihan yang telah dilakukan adalah sebesar = 30,47%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh latihan sasaran menggunakan ban bekas terhadap hasil *shooting* ke gawang permainan sepakbola pada siswa SMAS Hidayatul Muhsinin Kubu Raya. Adapun rata-rata antara *pretest* adalah 26,25 dan *posttest* adalah 34,25 (meningkat sebesar 8,00). Peningkatan tersebut secara lebih jelas dapat dilihat pada gambar 6 yaitu berupa grafik histrogram sebagai berikut:



Gambar 6. Grafik Histrogram Peningkatan Kemampuan Rata-rata Antara Pretest dan Posttest

Untuk meningkatkan suatu prestasi dan kemampuan dalam berolahraga maka tidak terlepas dari sebuah aktivitas yang disebut latihan. Proses latihan ditujukan untuk megembangkan serta meningkatkan baik dalam kondisi fisik, teknik, maupun taktik. Untuk mencapai hasil latihan yang baik, berdasarkan tujuan dari pelaksanaan latihan tersebut maka proses perencanaan dan pelaksanaan harus dilakukan dengan baik pula. Begitu juga dalam latihan *shooting* permainan sepakbola. Dikarenakan *shooting* merupakan keterampilan dasar yang penting dalam upaya menciptakan gol yang tentu saja berdampak pada kemenangan dalam pertandingan. Pemilihan sarana yang tepat dalam peningkatan kualitas dan kemampuan *shooting* tentu saja akan mempengaruhi hasil latihan yang diharapkan, semakin tepat penggunaan sarana latihan dan penyampaianannya oleh pelatih yang memberikan materi ajar maka semakin baik juga prestasi dan hasil belajar yang dikuasai siswa, dalam hal ini adalah kualitas bermain sepakbola.

Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti mencoba menggunakan sarana ban bekas yang dijadikan sasaran untuk meningkatkan akurasi *shooting*. Akurasi tersebut merupakan tingkat ketepatan sasaran pada ban bekas yang digunakan, sehingga dalam hal ini diharapkan pada saat melakukan *shooting* yang sebenarnya ke gawang pada saat permainan siswa mampu untuk menempatkan arah sasaran bola pada titik gawang yang susah dijangkau oleh penjaga gawang. Ban bekas yang digunakan dimodifikasi sesuai kebutuhan disaat latihan yang diberikan,

dimana ban tersebut dibuat sebagai titik sasaran pada saat latihan *shooting* yang diberikan. Ban bekas ini juga digunakan sebagai daya tarik untuk meningkatkan keaktifan siswa pada saat proses pelaksanaan latihan, karena sebelumnya hal ini belum pernah diberikan, tentu saja kegiatan yang diberikan suasananya akan terlihat berbeda.

Begitu juga halnya dalam penelitian ini yaitu upaya peningkatan latihan sasaran menggunakan ban bekas terhadap hasil *shooting* ke gawang permainan sepakbola pada siswa SMAS Hidayatul Muhsinin Kubu Raya. Dalam proses pelaksanaan latihan peneliti melaksanakan proses latihan sebanyak 12 kali pertemuan dengan memvariasikan berbagai bentuk latihan sasaran dengan menggunakan ban bekas. Proses pelaksanaan latihan dilakukan di antaranya ada yang menendang ke arah sasaran ban bekas secara berpasangan maupun ada yang digantung di gawang. Hal ini ditujukan agar siswa memiliki pengalaman langsung terhadap kemampuan yang dimiliki dengan tujuan utama adalah ketepatan sasaran dalam aplikasi pelaksanaan *shooting* dalam permainan sepakbola. Proses pelaksanaan penelitian baik tes awal, perlakuan maupun tes akhir, dilakukan dengan baik oleh siswa, walaupun terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan aktifitas ini dikarenakan beberapa faktor yang terjadi di lapangan di antaranya adalah karena faktor mental. Namun hal ini dapat diatasi oleh peneliti dengan memberikan motivasi kepada siswa yang mengalami kesulitan tersebut.

Dari hasil tes yang dilakukan antara tes awal dan tes akhir juga terdapat beberapa siswa yang mengalami penurunan kemampuan tentang hasil *shooting* yang dilakukan namun sebagian besar siswa mengalami peningkatan keberhasilan dari pelaksanaan latihan yang dilakukan. Keberhasilan peningkatan kemampuan siswa berdasarkan analisis yang terjadi di lapangan terjadi dikarenakan beberapa faktor di antaranya yaitu terlihat bahwa beberapa kemampuan gerak dasar siswa dalam melakukan *shooting* semakin baik, antara lain posisi badan dan kaki terhadap bola serta koordinasi mata kaki siswa semakin baik, selain itu hal ini juga dipengaruhi oleh keaktifan siswa dalam melakukan aktifitas latihan hal ini berdampak pada kefokusannya mereka akan materi latihan tersampaikan dengan baik yang tentunya berdampak pada hasil latihan tersebut.

Proses latihan yang telah dilakukan harus menjadi dorongan dalam pencapaian tujuan secara maksimal, sehingga dengan tercapainya tujuan tersebut para siswa akan dapat memaksimalkan dirinya sendiri dalam meningkatkan prestasi yang baik di sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu juga dengan hal tersebut siswa dapat mengembangkan diri baik itu pengembangan *kognitif*, *afektif* dan *psikomotorik*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kondisi yang dialami siswa berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan sasaran menggunakan ban bekas terhadap hasil *shooting* ke gawang permainan sepakbola pada siswa SMAS Hidayatul Muhsinin Kubu Raya dengan persentase peningkatan antara tes awal

dan tes akhir sebagai hasil pengaruh dari program dan aktifitas latihan yang telah dilakukan adalah sebesar = 30,47%. Keberhasilan peningkatan kemampuan siswa berdasarkan analisis yang terjadi di lapangan terjadi dikarenakan beberapa faktor di antaranya yaitu terlihat bahwa beberapa kemampuan gerak dasar siswa dalam melakukan *shooting* semakin baik, antara lain posisi badan dan kaki terhadap bola serta koordinasi mata kaki siswa semakin baik, selain itu hal ini juga dipengaruhi oleh keaktifan siswa dalam melakukan aktifitas latihan hal ini berdampak pada kefokusannya akan materi latihan tersampaikan dengan baik yang tentunya berdampak pada hasil latihan tersebut.

Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan diantaranya adalah proses perencanaan latihan harus dirancang dengan baik dan terarah berdasarkan tujuan yang ingin dicapai begitu juga halnya dalam pelaksanaan latihan *shooting* permainan sepak bola, penggunaan media serta variasi latihan perlu disesuaikan berdasarkan sasaran pencapain. Selain itu juga pelaksanaan di lapangan harus dilakukan dengan maksimal dalam hal membimbing serta menciptakan suasana latihan yang aktif.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hadi Sutrisno. (2004). *Statistik*. Jakarta: Andi Offset.
- Juliantine Titi, Yuyun Yudiana, dan Herman Subarjah. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Khomsin. (2008). *Metodelogi Penelitian Dasar*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Mielke Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Riduwan dan Akdon. (2006). *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sucipto dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabet.
- Sukatamsi. (1985). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Usli Lingling, Entang Hermanu, dan Iman Imanudin. (2008). *Pelatihan Cabang Olahraga Sepak Bola*. Bandung: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.